



Dimagrire senza dieta e senza palestra

MINIPSIKOLOGIA PUBLISHING

Team Minipsicologia

DIMAGRIRE
SENZA DIETA E
SENZA
PALESTRA

Percorso di benessere
psicofisico al femminile,
per donne toste, dalle
forme morbide

UUID: f250993e-03d2-11ea-ac14-
1166c27e52f1

Questo libro è stato realizzato con
StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

Indice dei contenuti

Introduzione

5 strategie per cambiare il rapporto con il peso

1) Perché per pesarti occorre buttare la bilancia

2) Come dare il giusto peso...al peso

3) Cosa significa “dimagrire”

4) Come controllare la perdita di peso

5) Come ridurre il ristagno di liquidi

5 strategie per cambiare il rapporto con il cibo

1) Chi crea il ristagno che ti fa apparire rotondetta

2) Cosa succede quando sei a dieta drastica

3) Cosa non deve mancare nell'alimentazione per dimagrire

4) Come organizzare i pasti quando hai poco tempo per prepararli

5) Dal “mangiare sano” al “mangiare pulito

5 strategie per cambiare il rapporto con il corpo

1) Come aumentare il "movimento naturale"

2) Come fare walking quando fuori piove

3) Come fare attività fisica senza andare in palestra

4) Perché focalizzarsi sui punti critici fa ingrassare

5) Come avere un corpo più forte e più morbido

Conclusioni

Contatti

INTRODUZIONE

In questa guida non troverai una dieta restrittiva, né un programma di allenamento, ma un percorso di benessere psicofisico al femminile, per donne toste, dalle forme morbide. I concetti riportati in questo manuale

sono basati su 3 discipline:

La prima di queste 3 discipline è la **Psicologia fisiologica**, che studia come funziona il corpo, ti aiuta a capire cosa succede se mangi poco e ti spiega:

- perché mangiando poco non dimagrisci;

- perché, quando dimagrisci velocemente, poi recuperi subito i chili persi;

- cosa fare o non fare per

dimagrire in modo localizzato, cioè quando hai depositi di grasso soprattutto su pancia, cosce, sedere.

La seconda disciplina di riferimento è la **Psicosomatica**, che studia come interagiscono il corpo e la mente e ti aiuta a capire:

- perché, quando sai tutto sullo stile di vita salutare, è difficile metterlo in pratica;

- perché, sapendo che “bisogna mangiare frutta e verdura”, poi si

preferisce la nutella;

- perché, sapendo che fumare fa venire il cancro, non si riesce lo stesso a smettere.

Per dimagrire e avere uno stile di vita salutare, non basta infatti “sapere”, perché il peso, il cibo e il corpo non hanno a che fare solo con le “informazioni”, ma soprattutto con le emozioni.

La terza disciplina di riferimento è **la psicologia comportamentale e**

paradossale, che è pratica e, come dice il termine “paradossale”, non si basa su una “logica lineare”. Questo significa che, quando c’è qualcosa che non va, non si accanisce sul negativo, nel tentativo di rimuoverlo. Infatti, quando ti accanisci su un comportamento sbagliato, per liberartene, porti ancora di più l’attenzione su quel comportamento. Quindi finisci per rafforzarlo. È come quando tracci un segno con una matita su un foglio bianco. Se ci ripassi più

volte, si formerà un solco sempre più calcato e diventerà sempre più difficile cancellarlo. Quando invece ti vuoi liberare di un comportamento non salutare (come, ad esempio: mangiare tanti dolci a tutte le ore, ecc.), occorre acquisire comportamenti “antagonisti”, che contrastano con i comportamenti negativi e li privano di forza. Infatti, quando apprendi un’abitudine nuova e le dedichi energie, sottrai queste energie all’abitudine vecchia, che

non viene aggredita, nel tentativo di rimuoverla, ma viene gradualmente privata di linfa vitale. Quindi “lentamente muore”, come direbbe Neruda in una famosa poesia.

Quando nuove abitudini salutari acquisiscono attrattiva, automaticamente perdono attrattiva le vecchie abitudini non salutari. Per **depotenziare le abitudini negative**, è opportuno, quindi, **farne nascere altre positive, che indeboliscano quelle**

negative.

Questo non è un manuale medico, ma divulgativo. Si declina ogni responsabilità per un uso improprio.

5 STRATEGIE
PER CAMBIARE
IL RAPPORTO
CON IL PESO

1) Perché per pesarti occorre buttare la bilancia

Per dimagrire senza diete, senza palestra e senza squilibri, né illusioni, occorre innanzitutto buttare la bilancia. Ecco, se hai una bilancia, la prima cosa che può essere utile per dimagrire davvero è buttarla. Puoi pesarti per l'ultima volta e poi liberarti di questo oggetto. Scegli cosa posizionare al posto della

bilancia: una bella pianta, un mobiletto, un tappeto persiano ;).

Dopo puoi inaugurare il tuo nuovo angolo di casa senza il nefasto ago segna-chili. Non è facile buttare la bilancia, ma è determinante per alleggerirti da concetti legati a vecchi modi di dimagrire, come le diete drastiche che provocano stress e le abbuffate da deprivazione, gli abbonamenti annuali in palestra pagati cari e sfruttati solo per qualche lezione di zumba, i prodotti chimici

“superdimagranti” spacciati come naturali per aggirare le diffidenze.

Non serve pesarsi ogni mattina, è sufficiente una volta al mese, ad esempio in farmacia, sempre alla stessa ora, nello stesso giorno, a stomaco vuoto. Il controllo quotidiano innesca pensieri e comportamenti ossessivi che compromettono il rapporto con il cibo, con il peso e con il corpo. Se ancora non te la senti di buttare la bilancia, prosegui con il paragrafo

successivo.

2) Come dare il giusto peso...al peso

Spesso si incontra molta difficoltà a buttare la bilancia, anche perché spesso ci si pesa ossessivamente, tutti i giorni. È difficile entrare nell'ottica di non avere a casa uno strumento per pesarsi. Buttare la bilancia spesso provoca ansia, sembra di perdere il controllo sul dimagrimento e di non avere più un criterio per monitorare i

miglioramenti. È difficile, dopo tanti anni, smettere di iniziare associare il peso al numero indicato dalla bilancia, perché in realtà quel numero non rappresenta il peso.

Eppure, la bilancia non è lo strumento più adatto per misurare il peso e il dimagrimento. La bilancia ti fa supporre che il peso sia un numero e che il dimagrimento consista nel far scendere costantemente quel numero. Ti fa pensare che quando quel numero aumenta, sei ingrassata e devi

correre ai ripari. In realtà, il numero indicato dalla bilancia cambia spesso, anche dalla mattina alla sera. Questo non significa che il peso aumenti o diminuisca dalla mattina alla sera. Ad esempio, capita di pesarsi una mattina a digiuno e annotare il peso. La sera si esce a mangiare una pizza. La mattina dopo si sale nuovamente sulla bilancia e il peso registra un chilo in più. Questo porta a pensare che una pizza faccia ingrassare di un chilo.

Allora si colpevolizza con le amiche, demonizzato un'innocentissima margherita e meditando di punirsi per l'imperdonabile "sgarro". Invece, il vero peso del corpo non è un numero fisso, ma è un "range" che normalmente oscilla di 1, 2 chili, a volte anche di più. Le oscillazioni di peso sono fisiologiche, si registrano da un giorno all'altro, da una settimana all'altra, a volte anche nell'arco della stessa giornata, dalla

mattina alla sera. Le oscillazioni non dipendono da quanto si è mangiato la sera prima, ma ad esempio al contenuto dell'intestino, dalle variazioni ormonali e da tanti altri fattori, più che dall'effettivo aumento di “grasso” da un giorno all'altro a causa di una pizza in più.

Nulla pesa in modo fisso, rigido e stabile. Persino il peso di un sasso cambia. Alcune bilance super-precise potrebbero registrare continue oscillazioni del peso di un sasso,

dovute a scalfiture, cambiamenti nella struttura molecolare o nella temperatura esterna, che possono impregnare il sasso di umidità o alleggerirlo, facendolo pesare di più o di meno, anche da un giorno all'altro. La bilancia invece crea un riferimento fisso nella mente, rispetto al quale le oscillazioni vengono considerate come aumenti di peso invece che, appunto, come fisiologiche oscillazioni. In questo modo la bilancia causa un rapporto

rigido e ossessivo con il peso, che a sua volta provoca stress. Lo stress turba il rapporto con il cibo, con il corpo e con la propria immagine, facilitando scelte controproducenti come diete drastiche. I continui controlli sulla bilancia contribuiscono a causare stress rispetto al peso e al corpo e lo stress a sua volta innesca comportamenti che portano a ingrassare.

Le diete drastiche provocano le “abbuffate da deprivazione”, che

alterano il funzionamento del corpo, le modalità di digestione e di consumo delle calorie, le modalità di assimilazione dei grassi, rendendo sempre più difficile dimagrire realmente e stabilmente. Quindi, è difficile da fare, ma meglio non avere in casa la bilancia.

Se sei seguita da un dietologo, perché devi tenere sotto controllo i chili, provvederà lui, con i suoi strumenti, a pesarti periodicamente e a trarre le dovute valutazioni. Se non

sei seguita da un dietologo, ma vuoi pesarti, lo farai occasionalmente, presso le farmacie dotate di bilance, ma meglio non avere la bilancia in casa, perché già la sua presenza condiziona sub-liminalmente l'atteggiamento e il comportamento verso il peso.

3) Cosa significa “dimagrire”

Se il peso non è indicato dai chili e se dimagrire non significa perdere peso sulla bilancia, allora cosa significa? Visto che il peso è un *range*, dimagrire non significa calare stabilmente di peso. Anzi, un percorso sano di dimagrimento, come tutti i percorsi di evoluzione, non ha un andamento stabile, ma ha molte battute d'arresto.

Quando decidi di tornare in forma, non per la prova bikini, ma per la tua salute, e quindi rendi più sana la tua alimentazione e il tuo stile di vita, senza diete drastiche, inizialmente il peso può calare, ma poi può riprendere subito a salire, poi si ri-assesta e poi risale di nuovo e così via. Quindi l'aspettativa che il peso diminuisca stabilmente non sarebbe realistica, né auspicabile.

È un retaggio del concetto di peso associato al numero indicato dalla

bilancia. Tra l'altro, non solo dimagrire non equivale a pesare sempre di meno, ma non riguarda neanche solo il grasso corporeo. Dimagrire significa cambiare la composizione corporea. E cambiare la composizione corporea significa:

1. diminuire gli accumuli di grasso;
2. diminuire i ristagni di liquidi;
3. rafforzare i muscoli.

Il tuo corpo è composto da liquidi, da grasso e da muscoli (oltre che da ossa, tessuti, ecc.), quindi per dimagrire occorre intervenire su tutti e 3 questi fronti. Agire solo su uno di questi fronti (solo sul grasso, solo sui liquidi o solo sui muscoli), sarebbe riduttivo e ti darebbe solo l'illusione di un dimagrimento.

Quindi, se sei rotondetta, non è detto che sia tutta "colpa" del grasso! La "colpa" può essere anche dell'accumulo di liquidi e,

soprattutto, dei muscoli impigriti e non tonici, che quindi non consumano calorie. I muscoli tonici, infatti, consumano sempre calorie, anche quando ti riposi, quando dormi, quando navighi su Facebook, ecc.

Qualunque cosa tu faccia, anche se rimani seduta per ore al computer per lavoro, consumi calorie, perché nel tuo corpo avvengono diversi processi, che richiedono energia, quindi calorie. Se hai i muscoli poco tonici, quando sei a riposo, consumi

pochissime calorie.

Invece, se hai i muscoli tonici, anche quando sei a riposo, consumi moltissime calorie. I muscoli sono affamati di calorie, sono una “centrale brucia-grasso”. Quando rafforzi i muscoli, è come se assumessi un esercito di operai addetti allo “smaltimento degli accumuli di grasso”.

Quindi per dimagrire, occorre cambiare la composizione corporea, potenziando i muscoli, in modo che

loro consumino più calorie e riducano la massa grassa. È tutto il contrario di quello che succede quando fai diete drastiche. Infatti, le diete drastiche, ipocaloriche, oppure le diete fai-da-te delle riviste o quelle che vanno di moda in diversi periodi, anche quando ti fanno perdere peso velocemente, in realtà ti fanno perdere muscolo, non grasso. Quindi peggiorano la composizione corporea, perché ti fanno licenziare gli operai brucia-grassi.

I muscoli pesano molto. Durante una dieta ipocalorica, vengono subito aggrediti e consumati, per questo la bilancia segna un rapido calo di peso. Sono stati eliminati i muscoli! Le promesse mirabolanti di perdere “7 chili in 7 giorni”, spesso consistono proprio nel perdere muscolo, cioè nel licenziare gli “addetti al dimagrimento”!

Questa è una situazione pericolosissima, che abbassa il metabolismo, cioè le calorie che

consumi quando sei a riposo e rischia di non farti più dimagrire più. Infatti, una volta aggrediti e indeboliti i muscoli, sarà difficile ricostruirli. Inoltre, perdendo muscoli, si assume l'aspetto poco salutare di un "sacco vuoto", perché quello che la bilancia segna come un dimagrimento, in realtà consiste in uno "svuotamento", che indica che nel corpo sono stati aggrediti i muscoli e si sta facendo spazio ad altri depositi di grasso.

Anche per questo, formulare

obiettivi di dimagrimento in termini di chili, ad esempio decidere di voler perdere “tot chili in tot mesi”, è inopportuno, perché ci sono anche chili buoni, da preservare, come quelli dei muscoli. Anzi, da aumentare! Infatti, potenziando i muscoli, il peso aumenta, perché i muscoli pesano, ma è un aumento “buono”, che ti fa assumere un aspetto più tonico e ti fa dimagrire davvero.

Anche all'esterno sarà visibile il

cambiamento, perché non ti svuoterai come un sacco, non avrai la pelle cadente, ma modellerai il tuo corpo e apparirai più tonica. Ciò che deve preoccupare non è l'aumento di peso dovuto al potenziamento muscolare, ma il calo di peso veloce, come succede dopo le diete drastiche, perché indica una perdita di muscoli e non di grasso.

I chili da perdere sono quelli dovuti ai grassi, ma questo richiede il potenziamento dei muscoli, perché

sono loro a occuparsi di bruciare i grassi. Dunque, dimagrire implica riorganizzare la distribuzione corporea, riducendo gli accumuli di liquidi e di grasso e rafforzando il tessuto muscolare. Nessuna dieta fa questo. Nessuna dieta riorganizza la composizione corporea. Nessuna dieta, neanche iperproteica, da sola potenzia i muscoli, perché vengono potenziati solo se sollecitati.

Non serve diventare body-builder, ma riorganizzare il proprio stile di

vita, innanzitutto liberandosi di strumenti come la bilancia, e di alcune abitudini e convinzioni radicate, spesso alimentate (è proprio il caso di dirlo!) dalla diet-industry. Occorre invece iniziare un nuovo rapporto con il peso, con il cibo e con il corpo, così quando dimagrisci e ti chiedono “Hai fatto una dieta?”, puoi rispondere “No. Mangio sano”.

4) Come controllare la perdita di peso

Come monitorare un percorso di dimagrimento sano, che porta a cambiare la composizione corporea, rendendoti più bella e soprattutto più in salute? Puoi identificare un tuo gesto, che ora fai con difficoltà, per monitorare come cambia il tuo sforzo nel farlo (ad esempio, quanti scalini riesci a fare prima di sentire il fiatone?), puoi ricorrere a questi 4

modi per monitorare il peso senza bilancia, anzi, per monitorare come cambia la composizione corporea e complessivamente la salute corporea.

Modo 1. Fai una foto di te stessa in bikini davanti, dietro e di lato.

Poi la rifai tra 1 mese, 3 mesi, 6 mesi, nelle stesse pose, con lo stesso bikini, alla stessa distanza e allo stesso specchio (perché ogni specchio restituisce un'immagine diversa! Potrai incollare le foto sul

tuo diario di benessere (o sul pc, in una cartella privata) e affiancare le foto di 1 mese, 3 mesi, 6 mesi, per ricostruire il tuo percorso e i tuoi progressi “prima & dopo”.

Questa è un'operazione molto motivante. Spesso si prova imbarazzo a fotografarsi, anche da sole, in bikini, ma quando si migliora stile di vita e si vedono i progressi, si rivaluta questo gesto. Anzi spesso persone che all'inizio erano timide, poi si sono “rimproverate” di non

aver fatto le foto del “prima”, perché avrebbero voluto affiancarle a quelle del “dopo” e stupirsi dei miglioramenti.

Quindi suggerisco di fare le foto, tanto restano a te, non le vedrà nessuno. Puoi proteggerle in una cartella privata e poi tra qualche mese puoi creare la tua gallery di progressi ;). Inoltre, quando migliori lo stile di vita, è utile anche confrontarti con un’amica, che magari fa il tuo stesso percorso. Infatti, se

un'altra persona sa che hai intrapreso un percorso, sarai più motivata a seguirlo e potrete sostenervi a vicenda. In più, vedrà anche lei i progressi, perché spesso noi stesse, avendo a che fare con il nostro corpo tutti i giorni ed essendo anche le più severe critiche di noi stesse, non percepiamo miglioramenti che invece sono evidentissimi all'esterno!

Modo 2. Fai una foto davanti, dietro e di lato, con il tuo vestito

preferito o con un qualsiasi capo che ora ti sta un po' stretto, per vedere nel tempo come cambia il modo di indossarlo. Francesca, ad esempio, ha fatto delle foto con dei pantaloncini, che all'inizio non riusciva a far salire oltre le ginocchia, a causa di cosce un po' "importanti". Piano piano, le sue foto dimostrano come i pantaloncini siano riusciti a "salire" fino ad abbottonarsi ;).

Modo 3. Alcune donne comprano un vestito particolarmente carino o un qualsiasi capo che vorrebbero indossare, ma che con il peso attuale starebbe stretto. Aver fatto questo acquisto motiva a seguire il percorso senza arrendersi, perché una volta fatto l'investimento, si è spinte a raggiungere l'obiettivo del dimagrimento sano, per poter indossare quel capo tanto desiderato.

Modo 4. Un altro modo per

monitorare i tuoi progressi senza bilancia è toccare con mano alcuni punti critici del tuo corpo (pancia, cosce e altri punti in cui tendi ad accumulare grasso), per verificare come cambia la tua composizione corporea e come si tonifica il tessuto muscolare (senza ingrossarsi).

5) Come ridurre il ristagno di liquidi

Come si è appena visto, chi è rotondetta, non sempre è perché ha molto grasso, ma anche perché potrebbe avere ristagni di liquidi o muscoli poco tonici. Ma cosa sono i ristagni di liquidi? È come se nella mappa geografica del tuo corpo ci fossero un po' troppi laghetti, stagnetti e canaletti da prosciugare.

I liquidi restano imprigionati nelle

cellule e non riescono a scorrere. Le cellule, piene di liquidi, si gonfiano, facendoti sembrare più cicciettella, quando in realtà non è ciccia. Persino quella che scambiamo per cellulite, in realtà spesso non è grasso, ma (anche) “ritenzione idrica”, cioè accumulo di acqua. Prima di eliminare tutti i grassi, e dichiarare guerra al grasso come se fosse il solo colpevole del peso eccessivo, è quindi utile eliminare l’acqua in eccesso che ristagna nel corpo e

cambiare la mappa geografica un po' allagata.

Se sei seguita da un dietologo, probabilmente ti avrà già dato spiegazioni e indicazioni sul ristagno dei liquidi e sul fatto di eliminare l'acqua, bevendo più acqua, come dice anche una famosa pubblicità. Infatti, per eliminare i ristagni di liquidi, occorre bere molta acqua. L'acqua fa defluire i liquidi accumulati, aiuta a farli uscire dalle cellule dove sono rimasti

imprigionati. Molte persone bevono pochissima acqua durante la giornata, anche quando fa caldo.

In più, lo stimolo della sete ha uno strano funzionamento! A questo proposito ricordo quando, da giovane studentessa di psicologia, feci un tirocinio in un asilo nido. Le educatrici, molto premurose, ogni paio d'ore offrivano da bere acqua ai bambini, prima che glielo chiedessero loro. Questo perché lo stimolo della sete spesso non è

consapevole, né nei bambini, né negli adulti, né negli anziani. Quando il corpo ha bisogno d'acqua, non sempre riesce a comunicarlo.

Quindi, meglio non aspettare di avere sete per bere, perché lo stimolo della sete potrebbe non comparire. Occorre idratarsi durante tutto il giorno, bevendo costantemente. Quando non sei abituata a bere acqua, non è facile acquisire questa abitudine. Puoi aiutarti con questi piccoli trucchi:

1) Riempi ogni giorno 4 bottigliette da mezzo litro e le collochi nell'ambiente in cui trascorri la tua giornata. Ad esempio, le puoi mettere in punti strategici della tua casa, se lavori da casa. Oppure in ufficio, se sei tutto il giorno in ufficio. In questo modo, saranno sempre a vista e ti faranno da promemoria per bere durante il giorno, a piccoli sorsi, con la massima serenità.

2) puoi aiutarti con un'app da scaricare sul cellulare. Ce ne sono alcune gratuite, con promemoria per ricordarsi di bere e con sistemi creativi di valutazione della quantità di acqua bevuta. Ad esempio, alcune app, in base a quanta acqua bevi, visualizzano una foresta virtuale. Se bevi poco, la foresta sarà poco innaffiata e cresceranno pochi alberi. Se bevi di più, cresceranno più alberi. Per ogni bicchiere che bevi,

nasce un nuovo albero virtuale sulla app. Molte donne trovano divertente e motivante vedere quanti alberi virtuali riescono a far crescere e si aiutano in questo modo per imparare l'abitudine di bere acqua. Bere 2 litri d'acqua al giorno però può essere... noioso! Il 3° tip aiuterà a rendere questa abitudine più simpatica e creativa.

3) Puoi provare l'acqua aromatizzata o "acqua detox".

Qualche estate fa, era un vero must. Tante donne si portavano la loro acqua detox in palestra, in spiaggia o al lavoro. Se cerchi “acqua detox” su Google, troverai tantissime foto di acqua detox. L’acqua detox in realtà è molto semplice: è acqua che puoi aromatizzare con la frutta. Come? In una bottiglietta o in un barattolo pieno d’acqua, inserisci pezzetti di frutta. Lascia riposare il tutto per tutta la notte in frigo e la frutta spanderà la sua dolcezza nell’acqua, oltre che le

sue proprietà benefiche.

Potrai così bere un'acqua teneramente dolcificata, senza l'aggressione di zuccheri. I pezzi di frutta che avrai lasciato in infusione, potrai mangiarli. Questa è una soluzione molto estiva, ma adattabile nelle altre stagioni. Oltre ad aromatizzare l'acqua con pezzi di frutta, puoi preparare tisane, soprattutto drenanti, oppure infusi. Tra le tisane, quella con zenzero e limone aiuta anche contro la pelle a

buccia d'arancia ;). Oppure, puoi frullare acqua e frutta, acqua e verdura, oppure acqua, frutta e verdura, sperimentando ogni volta nuovi abbinamenti.

Scegli tu, quindi, come rendere più varia l'abitudine a bere acqua e prova a fare un elenco sul quaderno di alternative alla semplice acqua, non caloriche, da sperimentare già da domani. Questi suggerimenti aiutano a bere, ma senza “bere calorie”,

senza annoiarti nel bere sempre e solo acqua, ma senza ricorrere a succhi di frutta industriali molto zuccherati. Le calorie “bevute”, con succhi di frutta industriali zuccherati o cocktail, sono inutili e dannose. Questo non vuol dire che dovrai rigidamente evitarli! Se vai in spiaggia, puoi farti un mojito sotto l’ombrellone senza paranoie, poiché non succede nulla, se normalmente il rapporto con il cibo è sereno

Gli estremismi sono infatti il

contrario di un rapporto equilibrato con il cibo e il peso. Anche se spesso, dopo che hai stabilito un rapporto sereno con il cibo, il moijto in spiaggia perde naturalmente attrattiva, a favore di un succo di melograno. Inoltre, quando inizi a bere più acqua, oltre a far defluire i liquidi che ristagnano, spesso riesci anche a mangiare di meno.

5 STRATEGIE
PER CAMBIARE
IL RAPPORTO
CON IL CIBO

1) Chi crea il ristagno che ti fa apparire rotondetta

Nella prima parte di questo manualetto si affermava l'importanza di bere acqua, per eliminare l'acqua, cioè per ridurre i ristagni di liquidi che possono farti apparire rotondetta. Ma come fa l'acqua ad essere trattenuta dentro le cellule e a creare ristagni? Chi la tiene prigioniera, impedendole di fluire?

Semplifichiamo la descrizione scientifica e immaginiamo che la guardia carceraria dell'acqua sia...il sale! Per ridurre il ristagno dei liquidi, oltre a bere acqua, acqua aromatizzata o tisane, soprattutto drenanti, è opportuno ridurre il sale. Non è da eliminare del tutto, ma da ridurre, il che non equivale a mangiare “sciapo”. Non è facile però “ridurre il sale”, e seguire a lungo termine una dieta iposodica (con poco sodio).

L'obiettivo di “ridurre il sale”, così come ridurre i chili di troppo, ridurre la ciccia, ridurre la cellulite, ecc., non funziona a lungo, perché è un obiettivo formulato “innegativo”. Gli obiettivi formulati in negativo creano un effetto “alone”, ti fanno entrare in un clima di negatività, avvilita e demotivante. Meglio formulare gli obiettivi in positivo. Come? Ad esempio, ponendosi nella prospettiva di riscoprire il sapore autentico dei cibi. È un po' come

entrare in contatto con l'essenza più pura di una persona.

Nelle relazioni affettive o sociali, uno dei pericoli più temuti e offensivi è la falsità, quell'atteggiamento di finzione per cui le persone appaiono in un modo, ma sono in un altro, sembrano gentili e premurose, poi si rivelano del tutto diverse e opportuniste. Non sapere la verità, non capire davvero con chi si ha a che fare, può essere fonte di tensione, di tradimento e di delusioni.

Lo stesso accade con il cibo. Al di là degli aspetti nutrizionali del sale o delle conseguenze dell'eccesso di sale sulla salute (che ti potrà illustrare un medico o un nutrizionista), dal punto di vista psicologico, il sale complica il problema con il cibo perché inganna. Proprio come fanno le persone, a volte anche quelle che dichiarano di amarci di più.

Il sale altera il vero sapore dei cibi, creando associazioni errate tra

un alimento e il suo sapore. A forza di mangiare salato, finisci per attribuire un sapore a un alimento e poi scoprire che quel sapore è totalmente contraffatto. Non è bello ricevere questo trattamento. Puoi invece trasformarti in un detective, indagando sulle contraffazioni causate dal sale, alla riscoperta del vero sapore dei cibi. Puoi riscoprire il sapore dei cibi iniziando ad assaggiarli nella massima purezza, senza troppi mescolamenti, senza

preparazioni laboriose, né condimenti pesanti che lo aggrediscono. È una forma di rispetto per te stessa e per il tuo corpo.

A nessuno piace essere ingannati, neppure alle tue papille gustative ;). Anche loro preferiscono essere trattate con delicatezza e non essere aggredite con sapori violenti e alterati. Non è possibile, però, passare subito dal mangiare con tanto sale al mangiare senza sale! E neppure serve questo estremismo.

Anzi, interrompere improvvisamente un'abitudine alimentare, in particolare l'uso del sale e dello zucchero, provoca il craving, cioè un intenso desiderio della sostanza che è stata eliminata (succede in tutte le dipendenze, da quella da cocaina a quella... da zucchero o da altri alimenti). È sempre opportuno fare tutto lentamente, quindi prenditi tutto il tempo per iniziare a riscoprire il sapore dei cibi. Non per “eliminare il

sale”, ma appunto per riscoprire la purezza dei cibi, il loro sapore originario e autentico. È preferibile una dis-assuefazione graduale, per dare alle papille gustative tutto il tempo per apprezzare, piano piano, la purezza dei cibi. Quando si inizia piano piano a mangiare cibi non alternati, si scoprono sapori molto diversi da quelli abituali e spesso non si riescono a descrivere.

Non si possiede un vocabolario di termini che riescano a cogliere le

diverse sfumature dei cibi. Affezionandoti al vero sapore dei cibi, cambierà anche il modo di giudicare se un cibo è buono o meno buono. I cibi contraffatti e troppo elaborati perderanno attrattiva, proprio perché sarai impegnata a cercare il sapore autentico e a diffidare quando, in un piatto, non si riconoscono bene i singoli ingredienti. Attenzione! Il sale è davvero bravo ad ingannare. Spesso si nasconde negli alimenti: salsa di

soia, dadi per brodo, scatole di legumi precotti (ceci, fagioli, lenticchie, ecc.), salumi, olive in salamoia...Non farti fregare! Stanalo nei posti più impensati e riduci anche gli alimenti in cui cerca di fare il furbo e si occulta ;). A questo punto puoi fare un esercizio sul diario del benessere: in una pagina, puoi fare 3 colonne.

Nella prima puoi scrivere i cibi a cui aggiungi il sale. Ad esempio, l'acqua della pasta, l'insalata, ecc.

Nella seconda scrivi il sapore che hanno quei cibi con il sale. Valuta poi quanto sale ci metti e poi scala gradualmente la dose di sale. Nella terza colonna scriverai il sapore che hanno con meno sale.

Spesso è difficile fare questo esercizio, perché, appunto, non si trovano aggettivi che definiscano i sapori. Non sempre si è abituati a cogliere le sfumature dei sapori, al di là delle 2 categorie dicotomiche di dolce/salato, acido/amaro.

Assaggiando vari cibi in purezza, piano piano il tuo vocabolario si amplierà, perché le papille gustative diventeranno più sensibili. Ora però sorge un problema, come, ad esempio, nel caso di Francesca: aveva iniziato a scalare il sale, ma non le piaceva mangiare sciapo! Per evitare questo rischio, al posto del sale puoi iniziare a usare le erbe aromatiche e le spezie, oppure aceto o succo di limone. Anche erbe aromatiche e spezie trasformano il

sapore del cibo, ma in modo rispettoso, delicato e soprattutto senza favorire il ristagno di liquidi nelle cellule.

A proposito: quante spezie conosci? Le spezie sono un vero patrimonio: così piccole, ma così potenti. Già nel Medioevo, chi commerciava spezie era ricchissimo. Marco Polo affrontò un lungo viaggio in Cina per motivi legati al commercio del tempo, che includeva la compravendita di spezie. Chi se ne

occupava, faceva grandi affari. In passato, non c'erano frigoriferi, forni o altre tecnologie per alterare i cibi, quindi si insaporivano e si conservavano con le spezie.

Le spezie sono granuli impalpabili, un vero concentrato di natura e di sapore, che rendeva tutto più buono, ma con eleganza.

Ora puoi provare a fare questo altro compito: quando vai al supermercato, puoi soffermarti sullo scaffale delle spezie e annotare una

spezia che conosci e una che non conosci. Poi a casa fai una ricerca su Google su ciascuna spezia e dedicali una pagina del tuo diario. Puoi appuntare come usare quella nuova spezia, quali sono le sue proprietà, a quali cibi si abbina e magari sperimentare una ricetta facile che la includa. Per rendere tutto più creativo, c'è sempre la possibilità di arricchire la pagina del tuo diario con disegni, di decorarla con il washi-tape, così da aggiungere

creatività, che migliora il rapporto con il cibo.

Ovviamente, il sale non va criminalizzato, perché una minima dose, serve all'organismo.

Oltre al sale, un altro ingannatore è lo zucchero. Lo zucchero addolcisce così tanto i cibi che spesso non si sa quale sapore abbiano. Ad esempio, chi è abituato a zuccherare il latte, non sa più che sapore abbia il latte. Come per il sale, puoi ora pensare

agli usi che fai dello zucchero e iniziare a scolarlo, fino a eliminarlo, quando e dove è possibile. Puoi quindi fare su un'altra pagina del quaderno con altre 3 colonne:

- una con i cibi a cui aggiungi zucchero;
- una per descrivere che sapore hanno con lo zucchero;
- dopo che avrai scalato le dosi, una terza colonna sarà dedicata a descrivere il sapore hanno i cibi dopo esserti abituata a mangiarli

senza zucchero.

Anche per lo zucchero, è importante diminuirlo gradualmente, perché anch'esso, se viene subito sospeso, provoca il craving, cioè l'irresistibile desiderio di zucchero che stimola un'abbuffata di dolci. Al posto dello zucchero bianco raffinato, puoi sperimentare altri modi di addolcire i cibi, usando a rotazione zucchero grezzo, fruttosio, miele, sciroppo d'acero, stevia o altre

sostanze non chimiche che addolciscono delicatamente, senza creare dipendenza e senza aumentare troppo le calorie.

Possibilmente in quantità minime, che rispettino il sapore autentico dei cibi. Gradualmente potresti essere tu stessa a rifiutare sostanze addolcenti che stravolgono il vero sapore dei cibi. In ogni caso, non è necessario un atteggiamento eccessivo, cercando di eliminare del tutto lo zucchero o il sale. Sarebbe un'inutile privazione

che peggiorerebbe il rapporto con il cibo, che è sano soprattutto se è privo di eccessi e di ossessioni.

2) Cosa succede quando sei a dieta drastica

La riduzione dell'assuefazione e della dipendenza da sale e zucchero, scalando le dosi per prevenire i craving, aiuta a chiarire ulteriormente come il dimagrimento non sia un problema di mangiare meno, ma di mangiare meglio. Cosa significa mangiare meglio, non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche

psicologico?

Sicuramente non significa mettersi a stecchetto e nutrirsi di insalate e carotine, come i coniglietti ;). Spesso quando si vuole dimagrire, la prima cosa che si tende a fare è “mettersi a dieta”. Rigorosamente di lunedì! La dieta viene intesa come regime alimentare restrittivo, con rinunce e cibi noiosi e tristi.

A volte, si arriva a “rinunciare a pane e pasta” o a saltare i pasti, per velocizzare il dimagrimento. Ma

vediamo cosa succede nel corpo quando sei a dieta restrittiva, quando mangi poco, elimini i carboidrati o salti i pasti. Queste operazioni, paradossalmente, fanno ingrassare più del mangiare tanto. Ecco una metafora per chiarirlo.

Ricordo quando a Roma, eccezionalmente, nel 2012, nevicò. Per diversi giorni, le strade furono impraticabili. Molti uffici restarono chiusi. I supermercati vennero presi d'assalto. Gli scaffali si svuotarono

in poche ore. Tutti temevano di non poter fare la spesa per tanto tempo e fecero più scorte possibili. Molti anziani raccontarono di aver visto questa frenesia solo durante la guerra, quando c'era carestia. Allo stesso modo, quando una persona si mette a dieta o mangia poco, per dimagrire rapidamente, il corpo interpreta questa situazione come una carestia. E fa quello che si faceva durante la carestia...o durante la neve a Roma.

Per paura di non disporre di cibo per chissà quanto tempo, il corpo provvede a fare scorte. Invece di consumare calorie, preferisce stoccarle in depositi di grasso. Pur di non consumare i grassi già depositati, consumerà i muscoli, perché sono più "semplici" da distruggere, non potendo distruggere gli organi. Il corpo riterrà di poter sacrificare i muscoli, invece che prelevare i grassi e sprecare risorse per

bruciarli. Le scorte di grasso saranno preservate per lungo tempo.

Appena si reintrodurrà cibo, verrà subito trasformato in grasso. Lo spavento è così grande che il corpo vorrà cautelarsi da future carestie, trasformando tutto in grasso, per non farsi trovare impreparato.

Per questo, quando si fa una dieta restrittiva, si dimagrisce velocemente, ma in realtà quel dimagrimento non deriva dallo smaltimento dei grassi, bensì dalla

perdita di muscoli, che pesano più dei grassi. La bilancia segna un numero inferiore, ma i chili persi derivano dalla riduzione di massa vitale e attiva, come quella dei muscoli.

Dopo la dieta, i grassi rimangono dove stanno, in più si allestiscono altri magazzini per altri grassi. Si recuperano i chili persi, con “gli interessi”. L’atteggiamento di protezione dei grassi, per lo shock provato dal corpo, condizionerà in

futuro il rapporto con il cibo e con il peso, aumentando il rischio di rapidi ingrassamenti.

La dieta drastica sconvolge quindi il funzionamento del corpo oltre la durata della dieta stessa. Non è decisamente la soluzione migliore per dimagrire ;). In più, dopo la dieta, il metabolismo si sarà abbassato e questo provocherà un rapido ingrassamento dopo la dieta. Ma cos'è il metabolismo? Il metabolismo è l'energia che serve

allo svolgimento delle attività vitali delle tue cellule e degli organi. Quando il metabolismo è alto, consumi molte calorie, anche stando a riposo.

Dopo la carestia, il metabolismo si abbassa, perché il corpo cerca di non consumare calorie, rallentando tutte le attività in corso. Qualche attività la sospenderà del tutto, per risparmiare energie preziose. Ad esempio, possono verificarsi blocchi metabolici e interruzione del ciclo

mestruale. Anche senza arrivare a questi estremi, anche se semplicemente il metabolismo si stabilizza su valori molto bassi, è difficile poi riattivarlo.

Anche perché per tenerlo alto bisogna avere una buona massa muscolare, ma la massa muscolare è la prima ad essere sacrificata durante la dieta drastica. Per dimagrire, quindi, la prima cosa da fare è evitare le diete drastiche e i regimi troppo rigidi e restrittivi. Così come

è importante evitare di saltare i pasti o di privarsi di “pane e pasta”, perché questo induce il corpo a pensare che ci sia una carestia e quindi ad abbassare il metabolismo, a distruggere i muscoli, a preservare i grassi e ad allestire altri magazzini di stoccaggio di grassi.

La dieta restrittiva quindi non velocizza il dimagrimento, ma solo il consumo muscolare e il rallentamento del metabolismo. Se queste situazioni si ripetono più volte nel tempo, il

corpo sarà stremato, sempre più indebolito dalla perdita di muscoli e sempre più spaventato, quindi sempre più in allerta e desideroso di trasformare cibo in grasso.

3) Cosa non deve
mancare
nell'alimentazione per
dimagrire

4) Come organizzare i pasti quando hai poco tempo per prepararli

Una volta addentrata nel magico mondo dei macro e dei micronutrienti, puoi passare all'organizzazione del frigorifero: come riponi i cibi nei vari ripiani? Può essere utile dedicare un ripiano ai carboidrati (ad esempio, insalatone di cereali, verdure, zuppe, ecc.), uno alle proteine, uno alle

verdure o uno alla frutta.

Riguardo ai carboidrati, se hai poco tempo per preparare il pranzo o mangi spesso al lavoro o fuori casa, puoi preparare cereali, così da averli a disposizione per 2/3 giorni. Variandone il contorno, aggiungendo di volta in volta verdure diverse o altri ingredienti, hai già un pranzo pronto per 2/3 giorni, senza doverlo sempre ri-preparare e senza annoiarti a mangiare sempre le stesse cose, perché potrai sbizzarrirti variando i

vari arricchimenti da aggiungere alla base di cereali (verdure, straccetti di pollo, ecc.). Riguardo alle proteine, puoi dividerle in latticini, carni e proteine vegetali, per variare le fonti da cui assumi proteine.

Se il frigo è piccolo, puoi dividere lo spazio per tenere separati i macronutrienti, così visivamente hai già un quadro della situazione. Lo spazio riservato a frutta e verdura dovrebbe essere sempre pieno e dovrebbe esserci continuo ricambio.

Questa ripartizione aiuta anche a pianificare la spesa: sai già visivamente quale macronutriente manca.

E poi è sempre meglio fare la spesa a stomaco pieno, bypassando gli scaffali delle “schifezzuole”. Come distribuire carboidrati, proteine e grassi buoni durante il giorno? La digestione è un lavoro impegnativo. Ricorda un po’ gli esami universitari, quando si dovevano studiare mallopponi di

pagine. Molti studenti, nei primi esami, non riescono a organizzarsi, si riducono a studiare tutto insieme, facendo lunghe nottate prima della data di appello.

Questo provoca spesso grandi mal di testa, esaurimento e...voti bassi. Poi iniziano a suddividere il malloppone in parti più piccole, studiando poco alla volta. Allo stesso modo funziona la digestione. È un lavorone. Quindi meglio suddividerlo in parti più piccole, per non stressare

gli “addetti alla digestione”, che altrimenti lavorerebbero male. Meglio fare più pasti al giorno, piccoli, che pochi pasti enormi, che manderebbero in tilt l'équipe dei “digestori”, gli “operai specializzati in digestione”.

Quindi, quanti pasti fare al giorno? Ci sono varie scuole di pensiero. Mediamente 5, di cui 3 importanti, come colazione, pranzo e cena, e 2 spuntini, così da non far passare troppe ore tra un pasto importante e

l'altro, altrimenti si arriva a pranzo con una fame tale da addentare anche il tavolo della scrivania. Mangiare spesso previene le abbuffate nei pasti principali, dove si rischia di trangugiare cibo forsennatamente, senza neanche assaporarlo. In più mangiare poco e spesso tiene attivo il metabolismo, perché la digestione fa consumare calorie, quindi più volte mangi, più il corpo consuma calorie, evitando di depositarle in grasso. Cosa mangiare in questi 5 pasti?

Come distribuire i macronutrienti e i micronutrienti? Questo lo dirà il tuo medico o il tuo nutrizionista, perché ognuno ha i suoi bisogno. Qui sono riportate 3 scuole di pensiero:

1) Una scuola di pensiero dice di concentrare carboidrati a pranzo e proteine a cena.

In questo caso, ad esempio, il pranzo può essere costituito da primo, verdura e frutta. Quindi è un pasto a prevalenza di carboidrati. La

cena con secondo, verdure e frutta. Quindi è un pasto a prevalenza di proteine. Questo è uno schema “dissociato”, seguito da alcune scuole di pensiero.

2) Una scuola di pensiero dice di prevedere una quota di carboidrati e di proteine in ognuno dei 5 pasti.

Questo secondo stile spesso viene definito come “regola del piatto”, traduzione non letterale dell’inglese “Eatwell plate”. La regola del piatto

non è una vera e propria “regola” ma, appunto, un modo di organizzare i pasti, che prevede di dividere un piatto grande in 4 parti (oppure considerare 4 piatti piccoli), di cui 2 parti riempirle di frutta e verdura, una di carboidrati e una di proteine. Il che non significa mangiare un primo e un secondo a pranzo, un primo e un secondo a cena: sarebbe troppo! Le quantità di carboidrati e proteine per ogni pasto principale corrisponderebbero a poco meno

della metà della solita quantità di un primo e altrettanto di un secondo.

I macronutrienti e i micronutrienti, in questo stile alimentare, sono comunque presenti in ognuno dei 5 pasti, quindi sia a colazione, pranzo e cena che nei 2 spuntini (dove, ad esempio, si può abbinare frutta fresca e frutta secca, così da abbinare carboidrati e proteine). Questa scuola di pensiero attualmente è molto in voga tra i salutisti.

3) infine, un'altra scuola di pensiero propone di suddividere 6 pasti al giorno, tutti della stessa quantità, invece che di concentrare 3 pasti grandi e 2 piccoli ed è in voga tra salutisti e vip salutisti americani.

Ciascuno di questi stili ha i suoi vantaggi svantaggi, hanno tutti fondamenti scientifici, ma ciascun operatore del settore sanitario e nutrizionale ha il suo stile di riferimento e lo consiglia come preferibile alle sue clienti. Se sei già

seguita da un nutrizionista, ti potrai attenere alle sue indicazioni, personalizzate per il tuo caso.

In ogni caso, non è sempre necessario che qualcuno ti prescriva esattamente cosa mangiare ad ogni pasto, quanti grammi di pasta, quanti cucchiaini d'olio d'oliva, ecc., poiché l'ideale è apprendere a regolarsi in autonomia, senza l'ossessione della bilancia, del cibo da pesare ogni volta o delle calorie.

Anche in questo caso, è utile

buttare il bilancino da cucina, ridurre la fissazione per i grammi e privilegiare la conoscenza della composizione degli alimenti, più che il numero di calorie, che di per sé non dice molto. È opportuno apprendere a leggere le etichette, per valutare se un alimento sia composto prevalentemente da carboidrati, da proteine e da grassi (e in tal caso, se si tratta di grassi “buoni” o “cattivi”).

Infine, è importante anche variare i pasti, ad esempio alternare vari tipi

di cereali, di pasta o di pane, variare le fonti di proteine, variare i tipi di frutta, ad esempio in base al colore e quindi alternando frutta rossa, gialla, ecc.

Dal punto di vista psicologico, infatti, non sazia soltanto la quantità di cibo, ma anche la varietà. Infatti, si può pensare che mangiando di più, ci si sazi di più. Invece, puoi raggiungere il senso di sazietà non aumentando la quantità di cibo, ma diversificando i cibi che compongono

un pasto. I pasti formati da un solo cibo, anche se abbondante, rischiano di appesantire, senza saziare, perché riempiono, ma non soddisfano la componente psicologica della fame, che viene soddisfatta dalla varietà.

Ad esempio, un piattone di pasta può saziare meno di un piatto che magari ha meno pasta, ma è affiancato da una porzione di verdura cotta, una di verdura cruda e una di frutta. Per regolare la fame e la sazietà, puoi provare a predisporre

pasti variegati, composti da più cibi in piccole quantità. Se segui questo principio-guida già mentre fai la spesa, potrai organizzare in anticipo i pasti "sazianti", per prevenire le abbuffate mono-cibo.

5) Dal “mangiare sano” al “mangiare pulito

I principi finora indicati stanno confluendo oggi verso un nuovo modo di alimentarsi, basato sul rispetto del corpo, a cui vengono forniti tutti i macronutrienti di cui ha bisogno.

I macronutrienti vanno poi distribuiti in più pasti, per mantenere attivo il metabolismo, per evitare la

fame nervosa o le abbuffate da deprivazione e per aumentare la serenità verso il cibo, senza l'ossessione per i grammi e con più attenzione verso la loro composizione.

Questo nuovo modo di alimentarsi va oltre il classico “mangiare sano” o “mangiare più frutta e verdura”, che ormai è diventato un tormentone a cui nessuno fa più caso. Dopo il mangiare sano viene il “mangiare pulito”.

Cosa significa? Ecco una metafora. Oggi tra le donne si parla molto di de-cluttering e della sua capacità di donare serenità. Un'autrice giapponese, Marie Kondo, ha scritto "Il magico potere del riordino", diventato best seller anche in Italia. Questo libro sottolinea l'importanza di vivere leggeri, disfarsi degli accumuli, ripulire stanze, armadi, desktop del pc da oggetti affastellati.

Infatti, spesso si fa fatica a separarsi dagli oggetti, anche se

inutilizzati, ma poi diventano fardelli, soffocano la creatività e abbassano la vitalità. De-cluttering significa anche privilegiare la semplicità, preferire la purezza alle contraffazioni. In ambito alimentare, questo si traduce nel clean eating, appunto “mangiare pulito”.

Se usi instagram, #eatclean è anche un hashtag che conta numerose immagini. Mangiare pulito significa riscoprire i cibi nella loro autenticità, senza alterazioni dovute a zucchero,

sale, condimenti pesanti e cotture aggressive come le frittiture. Quindi privilegiare cibi integrali invece che bianchi, perché quelli bianchi hanno subito una raffinazione.

Oppure cotture che non stravolgano i cibi e pietanze che non mescolino troppi alimenti tanto da non distinguerli più. Per rispettare il corpo, è importante infatti evitare di elaborare troppo i pasti o comprare prodotti con troppi ingredienti e che hanno subito lavorazioni troppo

lunghe o sconosciute o non ben identificabili.

È il caso, ad esempio, di wurstel, cibi pronti precotti, fritti con impanature strane o farciture misteriose, ecc. Alcune donne sono riuscite a perdere attrattiva verso questi cibi-spazzatura cercando filmati in cui veniva mostrata la loro realizzazione. Inclusa la nutella. Vedendo come erano fatti, hanno perso stabilmente qualunque desiderio.

Spesso però sono immagini forti, che causano shock. Vederle è un metodo estremo per perdere attrattiva, ma non è per tutte.

Si può perdere attrattiva verso cibi non sani anche in modi meno cruenti, ad esempio facendo aumentare l'attrattiva verso i cibi puliti e sani. Come fare per aumentare l'attrattiva dei cibi sani e puliti?

Ad esempio, con le associazioni visive. Nelle pagine del tuo diario, dedicate ai vari cibi che scoprirai

(ad esempio un nuovo cereale, una nuova verdura, ecc.) e di cui approfondirai la storia, aggiungi immagini che ti ispirano. Ad esempio, immagini di bellezza e salute, che puoi ritagliare dai giornali o stampare dal web. In questo modo, sfogliando il quaderno, si rafforza gradualmente l'associazione tra cibi puliti e obiettivi di salute e bellezza e i cibi puliti diventeranno più appetibili.

Quando infatti sarai al

supermercato, quando passerai davanti ai banchi dell'ortofrutta, ti verranno in mente anche le immagini "ispiranti", che quindi orienteranno gli acquisti verso cibi sani piuttosto che verso nutella & co.

Oltre a immagini che ti ispirano, puoi aggiungere alle schede di frutta e verdura anche le foto dell'abito dei sogni, dell'abito del matrimonio o di qualsiasi oggetto o vestito legato ai tuoi obiettivi personali. In questo modo si rafforza la percezione

dell'alimentazione pulita come mezzo per raggiungere i tuoi obiettivi, quindi i cibi puliti verranno preferiti, i cibi non puliti perderanno attrattiva.

Sarà impegnativo e richiederà tempo, come per tutte le cose, quindi se non sempre riuscirai a resistere ai cibi non puliti, pazienza.

È un percorso e in quanto tale può prevedere inciampi. Per incoraggiarti in questo percorso, puoi creare anche una pagina sul tuo diario, in cui annerisci un quadratino o fai una X o

qualunque altro segno che preferisci, ogni volta che sei riuscita a preferire un cibo sano a un cibo-spazzatura.

Premiati quando ci riesci, piuttosto che punirti quando non ci riesci. D'altronde, non è una tragedia mangiare una “schifezzuola” ogni tanto, anzi è consigliabile! Ogni stile alimentare sano, basato su un rapporto sereno con il cibo, contempla infatti anche un cheat-meal.

Cos'è il *chat-meal*? È un pasto

trasgressivo occasionale, più pesante e complesso del solito, che dà una scossa al metabolismo. Non si tratta di “sgarri”, perché questo concetto implica la trasgressione di un divieto, quindi presuppone stare dentro una dieta rigida e prescrittiva. Se invece normalmente si mangia pulito e si ha un rapporto sereno con il cibo, non succede nulla se una volta si esagera. Se vai in Sicilia non puoi non provare l’arancino, se vai in Puglia non puoi evitare il panzerotto, se vai

a Roma non puoi non provare il carciofo fritto.

Il *cheat-meal* ogni tanto ci vuole. Altrimenti, si rischia di suddividere i cibi in “proibiti e concessi” e questa suddivisione rischia di rendere ancora più appetibili i cibi proibiti, grazie al fatto stesso che diventano “proibiti”. Una volta cambiato stile di vita, alcuni alimenti, come fritti o dolci troppo carichi, perderanno attrattiva. Non dovrai faticare per resistere, perché gradualmente i cibi

sani acquisteranno maggiore attrattiva.

I *cheat-meal* diventeranno uno sfizio occasionale e neanche tanto disperatamente desiderato, che conferma un'alimentazione regolare. Ad esempio, chi ama le patatine fritte, non penserebbe mai di riuscire a resistere, soprattutto adesso che in molte città sono spuntate patatinerie di una catena che ripropone in Italia la classica patatina frita belga e olandese, molto grossa. Passando ad

un'alimentazione pulita, anche gli estimatori delle patatine fritte si infastidiscono davanti alle patatinerie, per l'odore di fritto che aleggia sulle strade antistanti.

C'è poi chi sceglie di concedersi un quadratino di cioccolato fondente al giorno, per stemperare la voglia di dolce ed evitare che si accumulino, provocando poi un'abbuffata da privazione. In fondo, il cioccolato fondente non crea una dipendenza forte come quello al latte, soprattutto

se ha percentuali di cacao oltre l'85%, perché è meno ricco di zu

cchero e in più aumenta i livelli di serotonina, l'ormone del benessere. È vero che il cioccolato fondente è amaro, ma si tratta sempre di educare lentamente il palato a nuovi gusti, non alterati dai troppi zuccheri. Scegli tu come rapportarti con il cibo, in modo che le privazioni non siano così intollerabili da scatenare craving e abbuffate compensatorie.

5 STRATEGIE
PER CAMBIARE
IL RAPPORTO
CON IL CORPO

1) Come aumentare il "movimento naturale"

Se dimagrire significa assottigliare i depositi di grasso, asciugare i ristagni di liquidi e rafforzare i muscoli, quest'ultima operazione come si fa? Iscrivendosi in palestra? Sarebbe l'ideale, ma donne che hanno più di 30 anni spesso lavorano e hanno figli, quindi non sempre riescono a trovare il tempo di andare in palestra.

Tra l'altro, per stare un'ora in palestra, ne servono 3, tra preparativi, viaggio e ritorno. C'è da preparare il borsone, prendere la macchina o l'autobus, fare il corso di ginnastica di un'ora, fare la fila negli spogliatoi per la doccia, tornare a casa, risistemare il borsone e quant'altro.

Spesso si fa un abbonamento in palestra, magari dopo le festività natalizie o a ridosso dell'estate, si seguono 3 lezioni di zumba e altre

attività “saltellanti”. Poi si molla o si continua svogliatamente, giusto per non “sprecare” l’abbonamento.

Purtroppo è impossibile passare direttamente all’allenamento, senza prima passare attraverso il movimento. **Movimento e allenamento sono due concetti molto diversi.** Spesso non si ha voglia di andare in palestra o non si riesce a seguire un corso in modo continuativo, perché si passa direttamente dalla sedentarietà

all'allentamento, senza passare per la tappa intermedia del movimento.

Chi pensa all'attività fisica da affiancare all'alimentazione sana, pensa subito all'allenamento, ma sarebbe troppo precoce e rischioso. Per dimagrire, dopo uno stile di vita sedentario o quando hai un lavoro che ti impegna molte ore seduta o ferma, non è il caso di saltare il movimento per andare direttamente all'allenamento (corsa, palestra, corsi vari).

Se da un momento all'altro si passa dal divano ad andare a correre tutte le mattine alle 5, si rischia di rinunciare dopo qualche tentativo, oltre a ritrovarsi strappi muscolari e danni alle articolazioni. Questo tipo di cambiamento sarebbe troppo drastico e tutto ciò che è drastico, come ad esempio le diete troppo restrittive, non dura a lungo.

Lo stesso succede quando si passa da attività sedentarie ad attività programmate, come i corsi in

palestra. La motivazione, che all'inizio è altissima, rischia di non durare a lungo. L'obiettivo di questo manualetto non è di “dimagrire” in sé, nel senso di perdere chili, ma di entrare in uno stile di vita salutare, dove rinunciare alla nutella non è uno sforzo, dove non si è a dieta, ma si mangia sano, preferendo cibi puliti rispetto a cibi sovraccarichi e dove allenarsi non è una punizione per gli “sgarri”.

In uno stile di vita salutare,

l'attività fisica non è da vivere come un dovere, una costrizione o una punizione, ma viene cercata e apprezzata per gli effetti che dà a breve e a lungo termine.

Non è facile entrare in quest'ottica, richiede tanto amore per sé e per il proprio corpo. Come molti rapporti d'amore profondi che non nascono all'improvviso, ma lentamente, a volte da interessi in comune coltivati a lungo, dall'ascolto e dal rispetto, più che da una fiammata di passione

che si accende repentinamente e altrettanto repentinamente rischia di spegnersi.

L'ascolto è la scoperta e la valorizzazione delle attitudini dell'altro. In questo caso, l'altro da ascoltare è il tuo corpo. Il tuo corpo non è un peso morto, un oggetto da appoggiare, un fardello da trascinarti a fatica.

Il corpo non merita traumi, ma merita comunque di fare ciò che per lui è più naturale, cioè il movimento.

Il corpo è programmato per muoversi, per farti arrivare alla fermata dell'autobus senza avere il fiatone, per giocare con tuo figlio al parco senza stancarti dopo pochi minuti, per farti fare senza stress tutto quello che hai da fare nella giornata.

Come i tessuti hanno bisogno di idratarsi, il tuo corpo ha bisogno di muoversi. Se non è abituato a muoversi, è utile fargli prendere confidenza con il movimento e aumentare poco per volta i movimenti

naturali.

Ad esempio, invece di usare l'ascensore, puoi iniziare a fare un piano a piedi, poi 2, poi 3. Non subito 3, perché sarebbe un trauma. Invece di usare la macchina o l'autobus, quando puoi, puoi andare a piedi. Se non puoi evitare la macchina, puoi parcheggiare più lontano rispetto alla destinazione e così fare un pezzetto a piedi. Poi un pezzetto più lungo.

Se non puoi evitare l'autobus, puoi

scendere alla fermata prima e così fare un pezzetto a piedi. Prima di rientrare a casa, puoi allungare il giro a piedi intorno all'isolato. Se abiti in una casa a due piani, quando devi portare cose dal piano terra al piano superiore, puoi portare una cosa alla volta, per fare più volte le scale.

Puoi usare tutta la tua creatività per scovare occasioni di fare movimento. Dunque, meglio non passare subito dalla sedentarietà all'allenamento strutturato, ma

concederti un dolce movimento che ti fa riscoprire il corpo e le sue potenzialità, senza nessun'altra preoccupazione, tantomeno quella di dimagrire.

2) Come fare walking quando fuori piove

Quando il tuo corpo avrà preso confidenza con il movimento, aumentando le occasioni di movimento naturale, non sarà ancora il momento di passare all'allenamento. Anche in questo caso, è opportuno fare tutto con gradualità, iniziando con sessioni di camminate (*walking*). Inizialmente saranno di pochi minuti e a passo

lento, poi potrai aumentare la velocità. Sarebbe ideale fare sessioni di “ *walking* ” ogni mattina prima di colazione, perché l’attività fisica rilascia serotonina, l’ormone della felicità e del benessere.

Facendo attività fisica di mattina, la serotonina rilasciata ti darà serenità ed energia per tutto il giorno, facendoti sentire meno stressata ed essere più produttiva, ma se non puoi fare camminate di mattina, pazienza! Qualunque momento è l’ideale e non

c'è una durata prestabilita e fissa di camminate.

L'obiettivo non è di dimagrire più in fretta possibile, perché sarebbe insano. Anche in questo caso, meglio non porsi come obiettivo di “camminare per tot tempo ogni giorno”, ma solo di aumentare le occasioni in cui il corpo può esprimere la sua attitudine al movimento e rifornirti di energia e serotonina.

Può succedere però che fuori

faccia troppo freddo, troppo caldo, troppo tiepido, che ci sia troppo traffico. Se abiti in campagna, può succedere che non ci siano strade per camminare o ci sono, ma sono troppo isolate e poco sicure. Allora come evitare alibi, concedere al corpo il piacere del *walking*? Puoi farlo a casa, davanti al computer.

Una trainer americana, Leslie Sansone, ha predisposto un programma graduale e gratuito di “camminate sul posto”.

Questo programma si chiama “*Walk at home*”, è diviso in miglia (*miles*), perché ci sono sessioni da 1 miglio, 2 miglia, 3 miglia, ecc., di durata variabile, da 20 minuti a un’ora. Puoi trovare i video su youtube, “*Walk at home Sansone*”. Così, puoi impostare un percorso, seguendo il video da 1 mile per una settimana e poi passare a video di 2, 3, 4 miglia, gradualmente, in base alle risposte del tuo corpo, aumentando così le miglia che riesci

a percorrere...comodamente in salotto.

Ti metti le scarpe da ginnastica, ti piazzisci davanti al computer e ti rilassi a ripetere i movimenti che fa la trainer. Potrai notare, di giorno in giorno, come cresca l'energia che provi dopo ogni sessione di walking, per la serotonina e le endorfine che rilascia, tutte sostanze che favoriscono il buonumore.

Se il programma di *walking* è per te troppo leggero, puoi sperimentare

quello più tostarello, di “*Power Walking*”, sempre reperibile gratuitamente su youtube. Tantissime donne hanno perso massa grassa e centimetri già dopo un mese di “*Walk at home*”, iniziando da un quarto d’ora al giorno a mezz’ora al giorno, e ogni giorno non vedevano l’ora di fare la loro sessione.

E soprattutto, hanno iniziato a riscoprire un rapporto con il corpo e con il movimento. Un po’ come in quelle storie d’amore, dove all’inizio

non ci si è troppo simpatici, poi si diventa inseparabili.

3) Come fare attività fisica senza andare in palestra

Se sei già entrata in confidenza con il movimento e con le camminate e preferisci correre, ci sono programmi analoghi di running sul posto, come quelli di Jessica Smith, anch'essi reperibili gratuitamente su Youtube. Se il tuo corpo ha già aumentato le occasioni di movimento naturale, hai già fatto le camminate fuori casa o a

casa con programmi come “ *Walk at home* ”, puoi passare a programmi più strutturati, che trovi sempre gratuitamente su Youtube. Sono programmi di ginnastica in casa (*Home Fitness*) calendarizzati, di vari livelli, durata e difficoltà, che prevedono generalmente mezz’ora circa di attività fisica da fare a casa, per 3/5 giorni a settimana, per accompagnare il tuo corpo in modo graduale ad essere più asciutto, più tonico e più forte.

Questi programmi di chiamano “*work-out*” e sono perfetti per donne che stanno cambiando il rapporto con il corpo e con il movimento, ma non vogliono o non possono iscriversi in palestra per vari motivi. Uno dei *work-out* più seguiti dalle donne che iniziano a ritagliarsi mezz’ora al giorno per venerare il loro corpo, per vederlo migliorare di giorno in giorno e dargli la possibilità di muoversi, anche senza uscire di casa e senza iscriversi in palestra, è

quello intitolato “Body Revolution” di una famosa trainer americana, Jillian Michaels.

Anche questo programma puoi trovarlo su Youtube o comunque online, con un calendario che ti indica quale video seguire ogni giorno, per 3 mesi. Il fatto di avere un piano prestabilito e di fare la crocetta ogni giorno sul calendario in corrispondenza del video svolto, è enormemente motivante. Senza contare la praticità di avere una

“palestra in casa” e poterti allenare con i migliori trainer del mondo, in modo graduale. Essere seguite da un trainer da vicino sarebbe ideale, ma quando per vari motivi non puoi, l’*home fitness* può essere una strategia pratica e gratuita da sperimentare, che ormai spopola tra le donne lavoratrici (e anche mamme) di tutto il mondo, tanto che sono presenti numerosissimi gruppi di supporto online.

I programmi di *home fitness* sono

tantissimi, anche in italiano, già preimpostati. Puoi sempre trovarli su Youtube. Piazzarsi davanti al pc, stendere una coperta in salotto ed eseguire gli esercizi mostrati dal trainer può diventare, dopo qualche settimana, un'abitudine intoccabile. Ho visto persone passare dal divano alla smania di tornare a casa di sera, per quanto stanche, per fare la loro mezz'ora di *work-out*, e guai a chi gliela toccava!

Questi programmi infatti sono

molto divertenti e aiutano a ricaricarsi e rilassarsi allo stesso tempo. Si possono cambiare ogni mese, per dare al corpo uno stimolo sempre nuovo e alla mente una sfida sempre diversa. Per evitare di eseguire non correttamente gli esercizi, puoi trovare su Youtube anche tutorial specifici per ciascun esercizio, ad esempio su come si fa uno “squat”, sugli errori da evitare, e c c . L'ideale, certo, è avere un personal trainer in casa o andare in

palestra, ma quando non si può, si può optare per questa soluzione, previo consenso del medico.

Oltre al *work-out* principale, che puoi scegliere di volta in volta da Youtube, puoi abbinare *mini-workout* di 10 minuti, da fare 3 volte a settimana, per le tue zone critiche (pancia, glutei, cosce, ecc.). Per motivarti ulteriormente, puoi curiosare su Google Immagini o su Instagram, dove ci sono molte foto delle trasformazioni ottenute dalle

donne (anche over 30) con programmi di *home fitness*.

Puoi cercare su Google “Body Revolution after & before” oppure su Instagram #beforeandafter o espressioni simili e vedere le trasformazioni del corpo, ottenute impegnandosi, cioè senza scorciatoie o rimedi miracolosi, ma cambiando stile di vita e cercando una soluzione per conciliare abitudini salutari e impegni lavorativi e familiari che spesso lasciano poco tempo per sé

stesse. Certo, alcune trasformazioni sono eclatanti, spesso sono “aiutate” da filtri, quindi sono da prendere solo come ispirazione, non come modello di perfezione a cui assomigliare.

4) Perché focalizzarsi sui punti critici fa ingrassare

C'è però da sfatare un mito! Non esiste il dimagrimento localizzato, cioè limitato solo a un punto critico (glutei, cosce, pancia, ecc). Ad esempio, ci sono donne che hanno come punto critico le cosce o le cosiddette culottes de cheval, cioè i cuscinetti di grasso ai lati delle gambe.

Poi comprano una cyclette e si ripromettono di fare ogni giorno un'ora di pedalata forsennata, perché pensano che sia un lavoro mirato alle cosce. In realtà, l'accanimento contro una parte del corpo non ti fa dimagrire su quella parte, anzi peggiora la situazione di tutto il corpo.

Per 4 principali motivi.

1) L'accanimento crea stress in

quella parte del corpo. Lo stress fa rilasciare un ormone, il cortisolo, che è il precursore della cellulite e peggiora lo stato fisico del corpo. Quindi, non solo non si ottiene un dimagrimento localizzato, ma si rischia di aumentare il grasso, sia localizzato che generalizzato.

2) I muscoli stressati tendono a trattenere liquidi, quindi lo sforzo localizzato, oltre ad aumentare il grasso localizzato, rischia di

aumentare anche il ristagno di liquidi, peggiorando ulteriormente la situazione.

3) Il corpo non rimuove il grasso là dove si accumula di più.

Gli accumuli sono l'ultimo passo del dimagrimento, ma prima di arrivare a questo, il corpo deve attivarsi in modo globale e funzionare in modo diverso. Spesso si inizia a dimagrire dalle zone dove c'è poco accumulo di grasso, generalmente

dalla parte alta del corpo, verso quella bassa, che tende ad essere l'ultima a dimagrire.

In ogni caso, quando si attiva il metabolismo e si migliora l'alimentazione e lo stile di vita, è il corpo a decidere dove iniziare a prelevare il grasso. La scelta dipende dagli ormoni e da vari fattori soggettivi. Non è detto quindi che iniziando a dimagrire, i risultati siano più visibili proprio là dove si concentra il grasso. L'accumulo

localizzato potrebbe essere l'ultimo passo, per questo occorre non arrendersi.

4) Facendo sempre lo stesso movimento e lo stesso programma, il corpo diventa furbo, cerca di capire il meccanismo e di automatizzarlo, in modo da investire sempre meno sforzo e bruciare sempre meno calorie.

Quindi, se si ripete sempre lo stesso allenamento, il corpo si abitua

a quel tipo di sforzo, e dopo un po' di tempo, non ha più effetto. Per questo, è importante seguire un programma *total-body*, cioè che stimola ogni parte del corpo, per poi eventualmente abbinare un mini-programma mirato.

In più, è importante cambiare il programma di allenamento, dopo che se ne è concluso uno, per dare stimoli sempre diversi al corpo. Inutile quindi fare sempre e solo lunghe sessioni di camminate o di cyclette o

di corse, perché dopo un po', non avrebbero più lo stesso effetto, oltre a rischiare di diventare un noioso dovere e non una salutare routine.

5) Come avere un corpo più forte e più morbido

Un altro mito che impedisce di dimagrire davvero è optare per attività che consumino più calorie, conteggiandole con le app. Si può pensare che un'attività fisica, più consuma calorie e più aiuta a dimagrire. Questo porta a preferire attività molto movimentate come la zumba, pensando che facciano

dimagrire di più e più in fretta.

In realtà, la zumba e altre attività movimentate, sono attività “cardio” (abbreviazione di cardiovascolare), dette anche “aerobiche”, che aiutano a sviluppare il fiato e la resistenza, a prevenire le malattie cardiovascolari, quindi sono utili, sì, ma non bastano per dimagrire! Anzi, facendo attività cardio come unica attività fisica, non avviene un dimagrimento, ma uno svuotamento, perché un eccesso di

cardio e di calorie bruciate può portare a consumare i muscoli, più che i grassi.

Quindi non solo non si dimagrisce, ma per far fronte al consumo calorico, si sacrificano i muscoli, che sono una centrale brucia-grasso e che invece andrebbero preservati. Non è il caso di diventare una busta vuota e con la pelle cadente o di strapazzarsi di corsa e di cardio, per poi vedersi assottigliare non il grasso, bensì i muscoli. È opportuno affiancare le

attività aerobiche a quelle anerobiche, come gli esercizi a corpo libero, le camminate lunghe a passo sostenuto (piuttosto che le corse) e soprattutto l'uso dei pesi.

L'uso dei pesi è ciò che aiuta davvero a dimagrire in modo stabile, perché rafforza i muscoli.

L'attività con i pesi è definita attività di resistenza o attività anaerobica. I muscoli, oltre a dare un aspetto tonico al corpo, alzano il metabolismo, consentendoti di

bruciare calorie anche quando sei a riposo e di assottigliare i depositi di grasso. Non si tratta di sollevare pesi massimi, ma zavorrarsi con pesetti, perché questo sollecita i muscoli, velocizza il cambiamento della composizione corporea e l'innalzamento del metabolismo.

Inizialmente bastano pesetti da 1 o 2 chili, o anche solo 2 bottiglie riempite d'acqua (o di sassolini, di sabbia o di altro materiale che le appesantisca), che possano zavorrare

il corpo e stimolare i muscoli. Questo vale soprattutto per chi accumula grasso sui glutei, perché i glutei sono muscoli molto grandi che hanno bisogno di grandi sollecitazioni per svilupparsi.

Quindi anche se una sessione di ginnastica a corpo libero con pesetti porta a bruciare meno calorie rispetto a una sessione di zumba, in realtà il consumo di calorie si protrae ben oltre la sessione stessa, mentre le tante calorie richieste dalla zumba

finiscono per essere prelevate non dal grasso, ma in parte anche dai muscoli. Succede spesso di sentire persone che vanno in palestra per un anno e poi non dimagriscono, perché spesso ci vanno proprio per fare solo attività cardio.

Lo stesso discorso vale per la corsa: è vero che consuma calorie, più della camminata a passo sostenuto, ma questo non equivale a consumare grassi. La corsa è un'attività cardio, aerobica, da

affiancare a quella di resistenza, anaerobica. Meglio quindi la camminata svelta o diversificando il ritmo del passo e le pendenze del terreno (alternando salite, discese, tratti in pianura, ecc.), piuttosto che la corsa forsennata, soprattutto all'inizio del percorso di dimagrimento e se si è piuttosto in sovrappeso. Anzi, gli urti sul terreno possono creare strappi e traumi alle articolazioni, più che sciogliere i grassi.

Nei programmi *total-body* dei trainer che puoi seguire da Youtube (se non hai modo di farti seguire personalmente, se hai già preso confidenza con movimento e camminate e il medico te lo consente), sono già bilanciate le attività aerobiche e quelle anaerobiche.

Infine, c'è un terzo tipo di attività, oltre a quella aerobica e anaerobica, che è quella definita HIIT (High Intensity Interval Training), che

consiste nell'alternare fasi di azione intensa (corsa veloce, pedalate veloci, esercizi veloci e intensi, ecc.) a fasi di bassissima intensità. L'alternarsi di fasi ad altissima e a bassissima intensità si è rivelato molto efficace per smaltire i grassi e potenziare i muscoli.

Tuttavia, per il dimagrimento, occorre integrare tutti e 3 i tipi di attività: cardio, resistenza (possibilmente con pesi e pesetti) e Hiit. Dunque, è opportuno optare per

un allenamento completo. Inoltre, il programma total-body per fare ginnastica in casa è da scegliere tra quelli che il tuo corpo riesce a sostenere.

È inutile provarne subito uno difficile, nel tentativo di dimagrire più in fretta. Sarebbe uno stress, che causa cortisolo, che è il precursore della cellulite. In più, se si parte con programmi troppo tosti, si rischia l'overtraining. L' *overtraining* è una condizione di sovra-allenamento,

dovuto a un'attività fisica troppo intensa e troppo prolungata rispetto a quanto il tuo corpo possa tollerare.

L' *overtraining* crea cortisolo e acido lattico, due "personaggi" che si presentano ogni volta che vuoi strafare, perché magari hai esagerato a Natale col panettone oppure sei reduce da un pranzo nuziale e vuoi rimediare. È opportuno quindi scegliere con cura il programma da seguire, senza eccessi.

Sembrerà strano pensare di

sovrallenarsi, si può pensare che non ci sia il rischio e che è già troppo se si riesce a fare un quarto d'ora di camminata sul posto con Leslie Sansone. Tuttavia, facilmente si rischia di strafare, soprattutto se non si è allenati. Anche per questo, prima di ogni sessione di attività fisica in casa o fuori, è importante fare un riscaldamento (*warm-up*) di pochi minuti e dopo ogni sessione fare uno stretching e defaticamento.

La maggior parte dei programmi

dei trainer su Youtube sono già inclusivi di queste due brevi fasi di avvio e conclusione di una sessione di allenamento. Altrimenti, su Youtube si trovano anche video appositi dedicati al *warm-up* pre-allenamento e allo stretching. Poi periodicamente può essere opportuno fare una sessione completa di solo stretching, di yoga o di pilates, per sviluppare la flessibilità, così da avere un corpo tonico e allo stesso tempo morbido. E su Youtube ci sono

anche appositi programmi e corsi di stretching, yoga o pilates, che possono aiutare le donne che non possono, per vari motivi, andare in palestra.

CONCLUSIONI

In conclusione, dimagrire non significa “mettersi a dieta”, ma cambiare gradualmente composizione corporea, stile di vita e rapporto con il corpo, con il cibo e con il peso, senza rimedi miracolosi o drastici.

Dimagrire non equivale a perdere chili, perché non tutti i chili sono uguali e che per perdere i chili “cattivi” (derivanti dal ristagno dei liquidi e dagli accumuli di grasso) bisogna aumentare quelli buoni (derivanti dalla massa muscolare). Spesso chi è impegnato o vuole impegnarsi in un percorso di dimagrimento, mette i chili in primo piano, come nel quadro della Gioconda.

In questo quadro, è attivo un

principio studiato dagli psicologi della Gestalt, che si sono occupati di “percezione”, cioè del modo in cui le persone costruiscono la realtà, danno significato agli eventi e in base a questi significati poi decidono come comportarsi e quali scelte fare. Si tratta del principio molto semplice della figura-sfondo. La figura è quella in primo piano, che si impone alla vista, grazie al contorno ben delineato, alle caratteristiche ben definite, alla sua centralità.

L'occhio cade sulla figura, la seziona impietosamente, fino a scorgervi dettagli e significati che non ci sono, ma vengono proiettati da chi guarda, come se avesse una telecamera fissa sullo stesso punto. Lo sfondo che si estende in secondo piano, è sfumato, indefinito e vago, viene ignorato dall'osservatore, che si concentra sulla figura.

Spesso chi vuole dimagrire pone in primo piano alcuni aspetti che meriterebbero di stare sullo sfondo,

come la bilancia, i chili, la dieta, ma che poi finiscono per imporsi all'attenzione, diventando il fulcro di ansie e preoccupazioni.

Questi elementi rischiano di occupare indebitamente il centro della scena, diventando protagonisti, facendo perdere di vista ciò che invece è davvero centrale in un percorso di dimagrimento e che non dovrebbe essere relegato in secondo piano. E cosa è importante, centrale, in un percorso di dimagrimento?

Ovviamente...TU!

Tu non sei un numero, tantomeno quello indicato dalla bilancia. La vera Monna Lisa del quadro sei tu. Affinché un percorso di dimagrimento abbia efficacia, è opportuno riassegnare i ruoli di figura e sfondo, rimettere te stessa al centro. Lo stesso percorso di aumento di peso, a volte è dovuto al fatto che, simbolicamente, non ti dai abbastanza peso. **Più non ti dai peso, più aumenti di peso.**

Più ti releggi sullo sfondo, conferendo centralità a tutto il resto (figli-famiglia-lavoro-casa-ecc. ecc. ecc.) più qualunque dieta diventa inefficace. Questo non implica dover trascurare le relazioni, ma riconoscerle la stessa importanza che riconosci agli altri e agli impegni familiari e lavorativi (anche se tutto è sempre difficile da conciliare, soprattutto dopo i 30 anni).

Questo però non è un percorso per scoprire le cause psicologiche e

inconsce dell'aumento di peso fisico, anche se sicuramente l'autostima femminile, così complessa, risulta da tanti ingredienti, tra cui anche il benessere personale, incluso quello fisico. Questo manualetto non è una cura dimagrante, ma un percorso di miglioramento dello stile di vita, per renderlo più salutare.

Per questo obiettivo, è sufficiente iniziare a riassegnare le parti tra figura e sfondo. Non calcolare i chili persi, perché, appunto, tu non sei un

numero e la tua salute non è un numero e ciò che è al centro del percorso di benessere psicofisico sei tu, con le tue emozioni.

CONTATTI

Siamo un team di psicologi ed educatori. Per commenti, domande, richieste di approfondimento, scrivi a minipsicologicalibri@gmail.com.

Così aggiungeremo ulteriori contenuti a questo ebook, basati sulle tue

domande, e potrai leggerli gratuitamente.

E' gradita anche una recensione su Amazon, per continuare così a pubblicare ebook a basso costo e rendere la psicologia e la pedagogia comprensibile e alla portata di tutti.